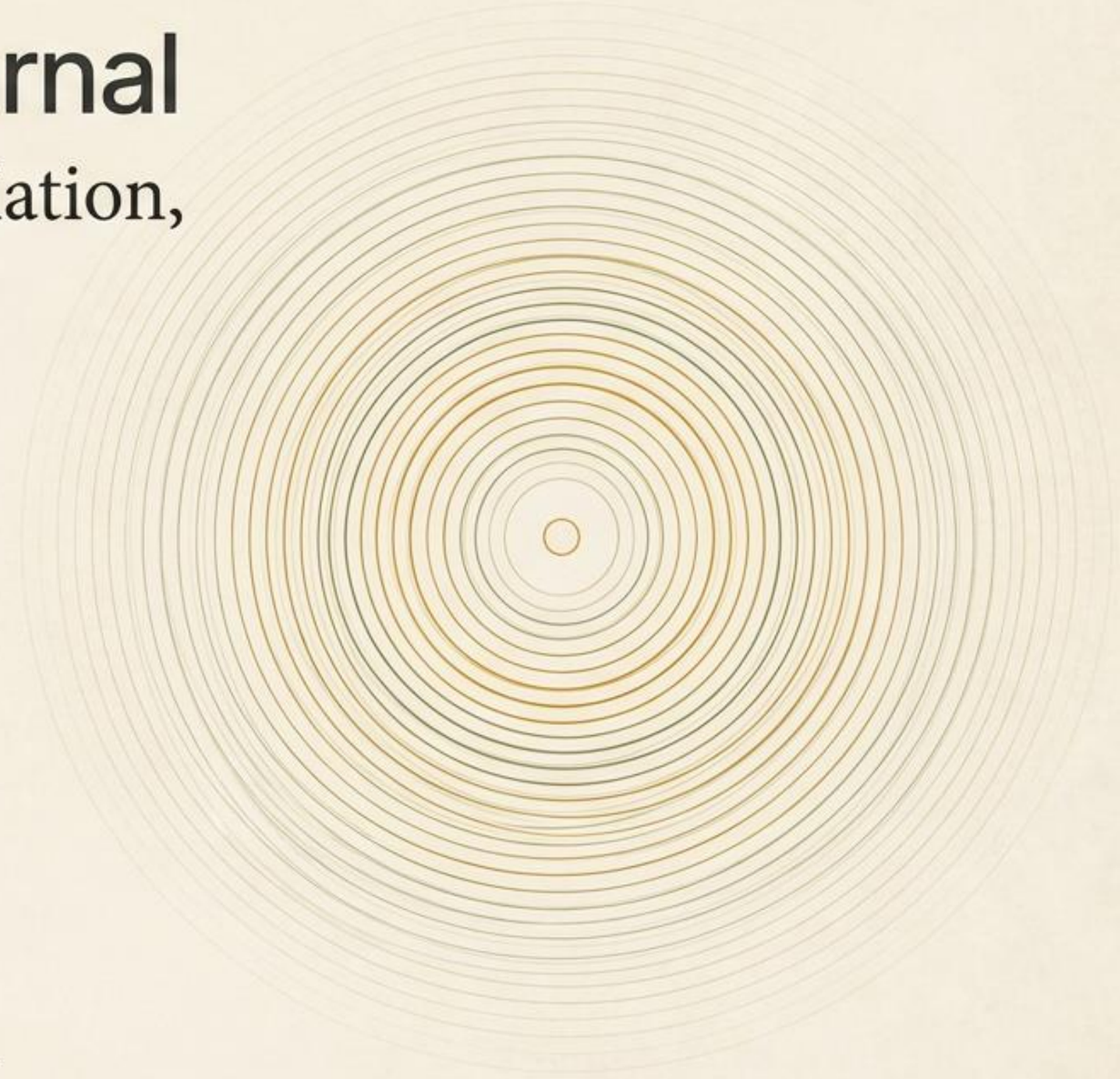
# The 2025 Dana Journal

## A Year of Generosity, Renunciation, and Cultivating the Mind.



A structured record designed for Caganussati (Recollection of Generosity).

NotebookLM

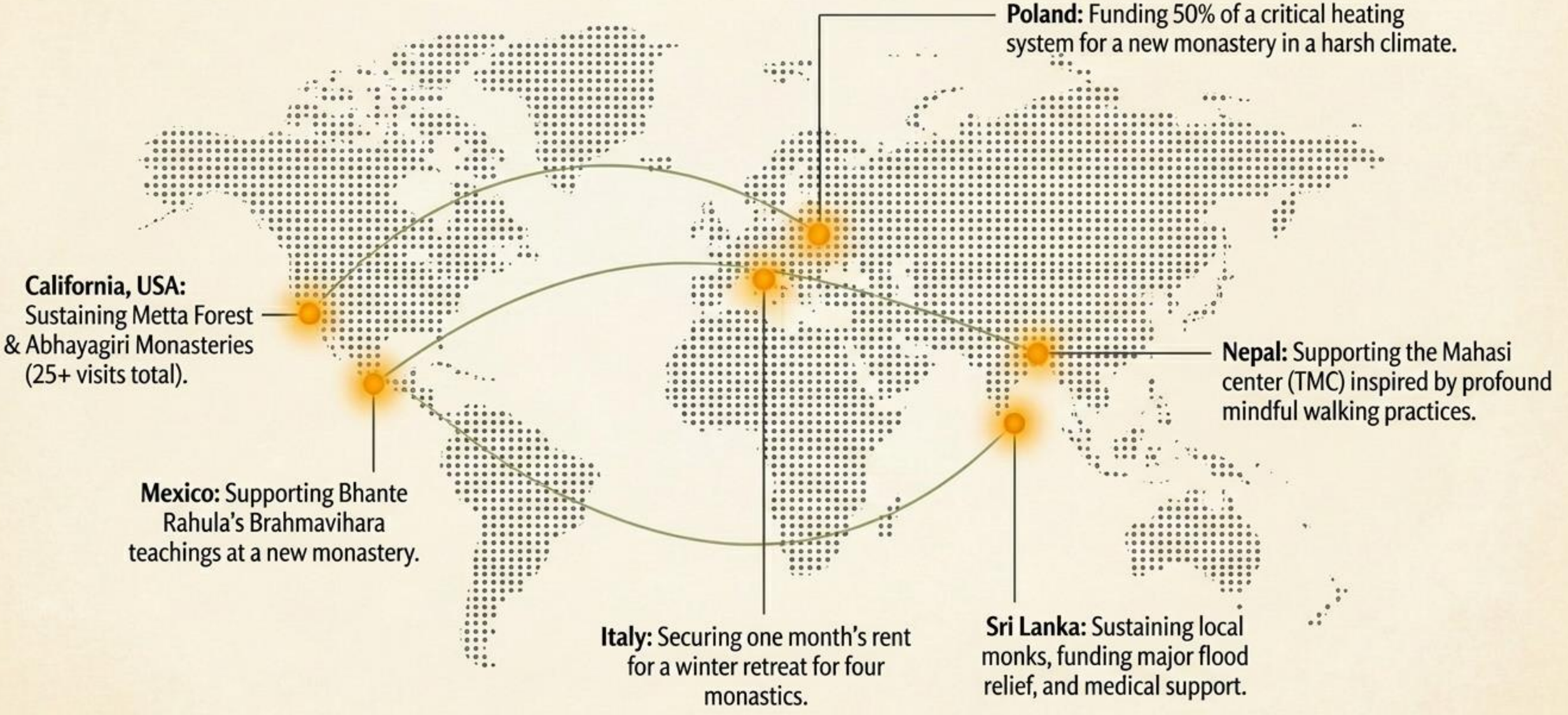
# The conscious choice of renunciation

- Wealth is a tool to be transformed, not hoarded.
- Giving is an active strategy to reduce defilements (Kleshas) and attachments.
- The ultimate aim is to gladden the mind to support deeper meditation.

Worldly wealth, loved ones, and material possessions are inevitably left behind. Only the merit of giving travels with us.

NotebookLM

# A global footprint of merit


**Poland:** Funding 50% of a critical heating system for a new monastery in a harsh climate.
**California, USA:** Sustaining Metta Forest & Abhayagiri Monasteries (25+ visits total).
**Nepal:** Supporting the Mahasi center (TMC) inspired by profound mindful walking practices.
**Mexico:** Supporting Bhante Rahula's Brahmavihara teachings at a new monastery.
**Italy:** Securing one month's rent for a winter retreat for four monastics.
**Sri Lanka:** Sustaining local monks, funding major flood relief, and medical support.

NotebookLM

# Four dimensions of Dana in 2025

## Sustaining Requisites

Groceries for Abhayagiri (monthly), medical expenses for a nun's mother, hospital bills for Sudheerananda thero, 200 blankets & mosquito nets.

## Amplifying the Dhamma

Translating SuttaCentral texts with Bhante Sujato, laptops for teaching, smartphone for AI-driven multi-language Dhamma distribution.

## Humanitarian Relief

Relief for major Sri Lankan floods via Central Bank & Mahamevnawa, support for Lebanon bomb victims, unprompted generous tipping for immigrant Uber drivers.

## Building the Future

Sponsoring a heating system in Poland, 5 lightweight roller-cases for nuns traveling to India, supporting the Siv Sambudha Maha Seya stupa.

NotebookLM

# Q1: Foundations and gratitude

### January

Birthday donation to Metta Monastery; backing an English Buddhist monk in Galle; scholarship funding for disabled student ‘Thaksia ‘Thakshila’.

### February

Almsgiving for 185 monks; provision of Vitamin D, fish oil, and 360-camera gear.

### March

Backing Bhante Sujato’s Tripitaka translation (gratitude for accessible English Dhamma); fixing Bhante Athula’s iPad in Australia.

Q1 OUTLAY EQUIVALENCE:

**~2.5 Months**

of standard Sri Lankan living expenses.

NotebookLM

# Q2: Compassion in action and observing needs

## April

Travel to Sri Lanka. Provision of 10 Ensure packs to Husma Foundation; printing Dhamma Pada pocketbooks; resolving Bhante Kemiyo's broken phone without frustration over shipping errors.

## May

Unprompted support for Medhawe thero; reflection on 8 visits to Abhayagiri and the profound value of the Thai Forest tradition's authentic practice.

## June

14th round of grocery alms to Abhayagiri.

Q2 OUTLAY EQUIVALENCE:

**~3.5 Months**

of standard Sri Lankan living expenses.

NotebookLM

# Q3: Sustaining the Sasana and empowering teachers

## July

Abhayagiri 15th alms run; unprompted back-pain device for Bhante Kemiyo; support for wandering monk Bhante Gunaweero in California.

## August

Display repair for a nun's phone; backing the Nepalese Mahasi center after being inspired by a monk's unseen mindful walking; Abhayagiri 16th alms.

## September

A 2-year Zoom Pro plan for Bhante Joe's private teaching group; smartphone for Bhante Siddhattha for AI-driven Dhamma translation; supporting water tanks and tree planting.

Q3 OUTLAY EQUIVALENCE:

**~10 Months**

of standard Sri Lankan living expenses.

NotebookLM

# Q4: Expanding boundaries and crisis relief

## October

Kathina support for Ananda Uncle; 2-week retreat at Metta Forest; critical 50% funding for Poland Monastery's heating system.

## November

Renting a winter retreat space in Italy for 4 monastics; Abhayagiri 17th alms.

## December

Major flood relief response (Central Bank, Mahamevnawa, Yogaashrama); supporting Siv Sambudha Maha Seya stupa construction; funding funeral expenses for a nun's father.

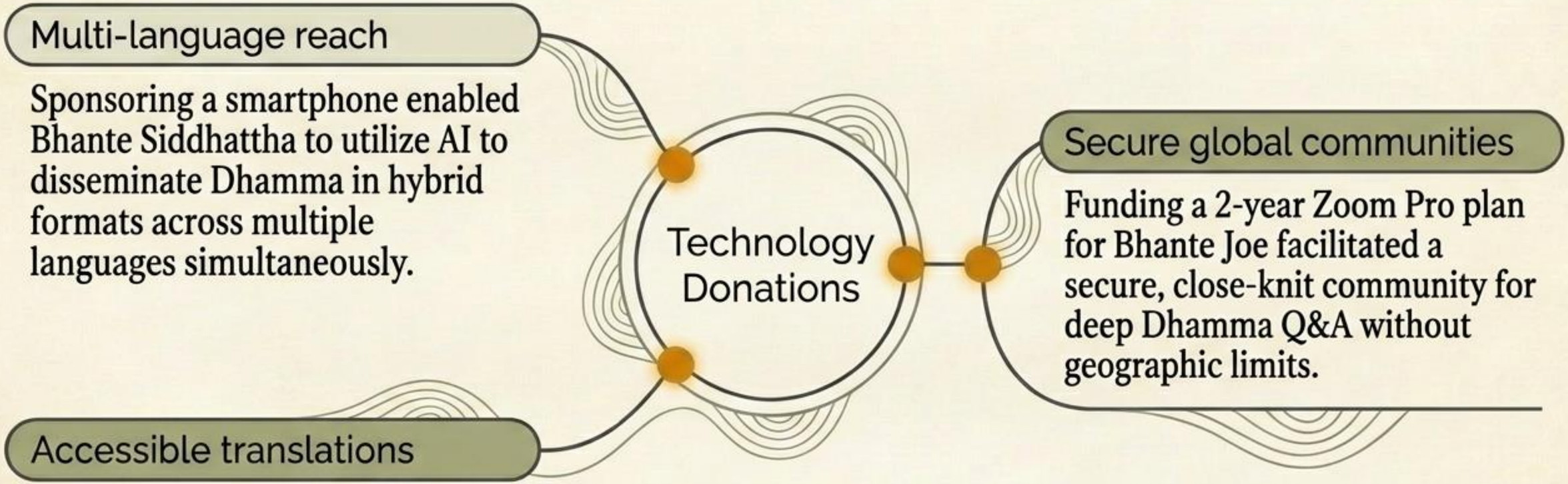
Q4 OUTLAY EQUIVALENCE:

**~4.5 Months**

of standard Sri Lankan living expenses.

NotebookLM

# Empowering the modern Sangha


Multi-language reach
Sponsoring a smartphone enabled Bhante Siddhattha to utilize AI to disseminate Dhamma in hybrid formats across multiple languages simultaneously.
Technology Donations
Secure global communities
Funding a 2-year Zoom Pro plan for Bhante Joe facilitated a secure, close-knit community for deep Dhamma Q&A without geographic limits.
Accessible translations
Supporting Bhante Sujato and SuttaCentral helped strip away complex Pali labels, bringing authentic early texts into practical, everyday English.

NotebookLM

# The profound value of unprompted giving

## Prompted Giving
(Responding to Appeals)

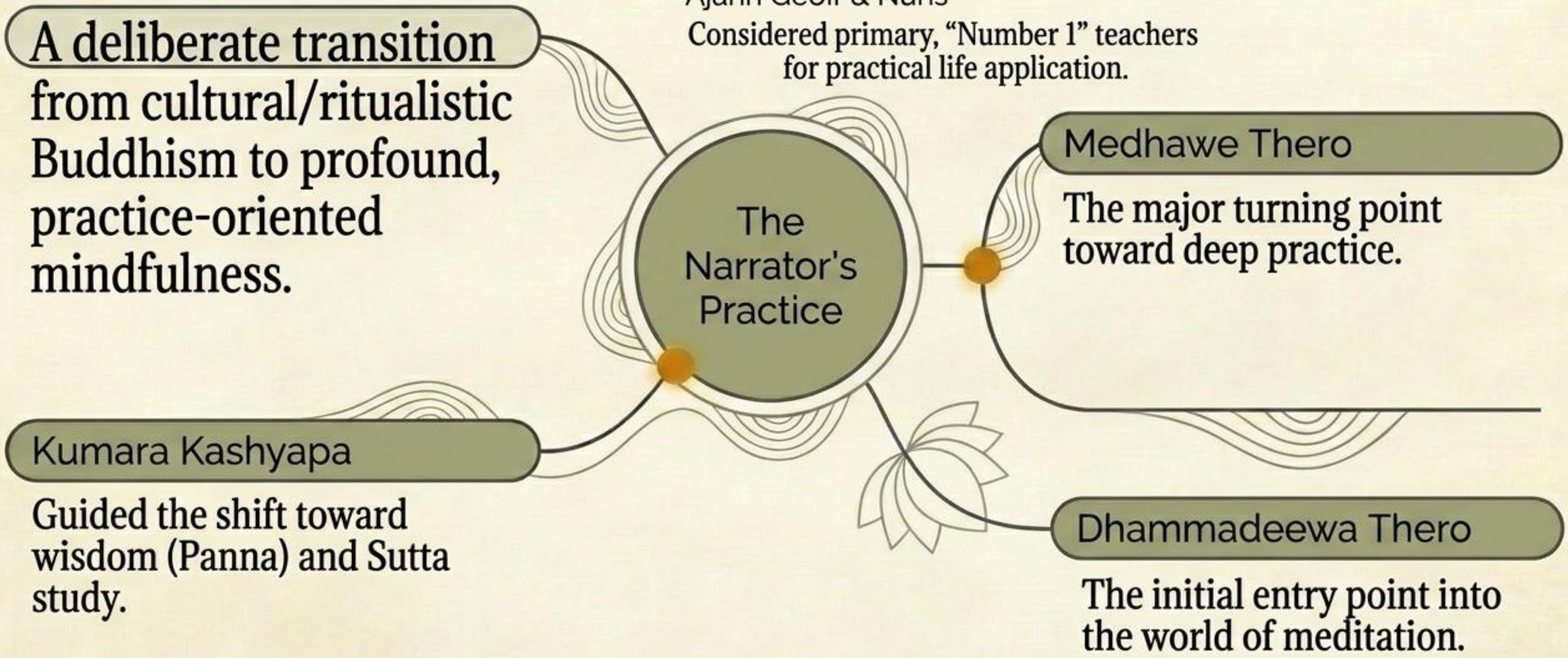
- Mechanism: Waiting for public fundraising or explicit requests.
- Examples: Flood relief campaigns, Poland heating system fund.
- Value: Crucial for large-scale humanitarian and infrastructure survival.

## Unprompted Giving
(Observing Needs)

- Mechanism: Closely observing monastics and anticipating needs before they are spoken, removing their burden of asking.
- Examples: Noticing a monk's back pain and sourcing a support device; silently fixing a nun's cracked phone screen.
- Value: Deepens the benefactor's mindfulness and honors monastic codes of renunciation.

NotebookLM

# Honoring the Kalyana Mittas


A deliberate transition from cultural/ritualistic Buddhism to profound, practice-oriented mindfulness.
Ajahn Geoff & Nuns
Considered primary, "Number 1" teachers for practical life application.
The Narrator's Practice
Medhawe Thero
The major turning point toward deep practice.
Kumara Kashyapa
Guided the shift toward wisdom (Panna) and Sutta study.
Dhammadeewa Thero
The initial entry point into the world of meditation.

NotebookLM

# The unseen generosity in the secular world

## The Immigrant Workforce

A commitment to giving the absolute maximum tip to immigrant Uber drivers, regardless of service margins.

Recognizing their struggle in a new country and turning a simple transaction into an act of Kala Dana (timely giving to strangers).

## Familial Duty

Generosity begins at home. Beyond the global monastic giving, an equivalent of 16 months of Sri Lankan living expenses was dedicated specifically to parents and both families.

NotebookLM

# The magnitude of renunciation

Total giving in 2025 equated to approximately 50 months (over 4 years) of Sri Lankan living expenses.

## Material Counterfactuals
(What could have been purchased):

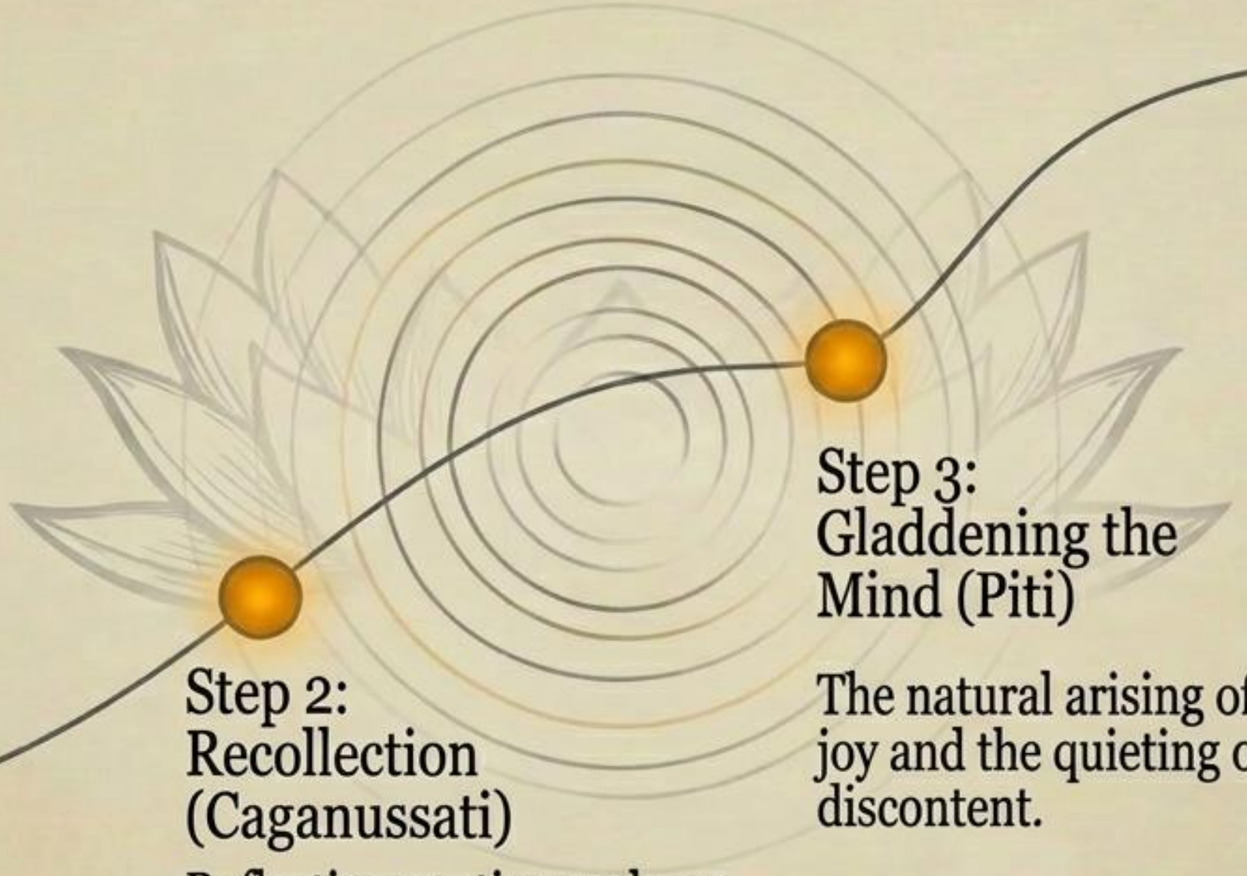
- 2018 Honda CRV
- 2023/2024 Toyota Corolla
- 3-bedroom, 2-bathroom house in the Gampaha district.

## Spiritual Merit

The deliberate choice to forfeit these worldly assets, recognizing that material properties are left behind, while the *Punnaskhanda* (accumulation of merit) is carried forward.

NotebookLM

# The psychological architecture of giving



Step 1:
The Act of Dana

Releasing wealth and reducing defilements (Kleshas).

Step 2:
Recollection (Caganussati)

Reflecting continuously on these acts of generosity, rather than forgetting them.

Step 3:
Gladdening the Mind (Piti)

The natural arising of joy and the quieting of discontent.

Step 4:
Foundation for Samatha

When the mind wanders from the breath during meditation, this profound joy acts as an anchor, calming and unifying the mind.

NotebookLM

# The art of letting go

Generosity is not merely the redistribution of wealth. It is the active, joyful dismantling of attachment—transforming what must eventually be lost into the ultimate foundation for liberation.

NotebookLM

# 2025 වාර්ෂික පුණ්‍ය සටහන

## අත්හැරීමෙන් ලබන සැනසුම සහ පත්තානුමෝදනාව

මෙම වාර්තාව සකස් කර ඇත්තේ පුණ්‍යානුස්මරණය හරහා සිතේ ප්‍රීතිය හා පස්සද්ධිය ඇති කරගැනීමේ අරමුණෙනි.

NotebookLM

## මෙම මුදලින් ලබාගත හැකිව තිබූ දේ

2018 Honda CRV (100,000 km)

2023/2024 Toyota Corolla

**ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නිවසක්**
(නිදන කාමර 3)

**මෙලොව දීම අත්හැර යා යුතු දේ**

## ඒ වෙනුවට රැස් කරගත් දේ

**අත්හැරීම පුරුදු කිරීම**

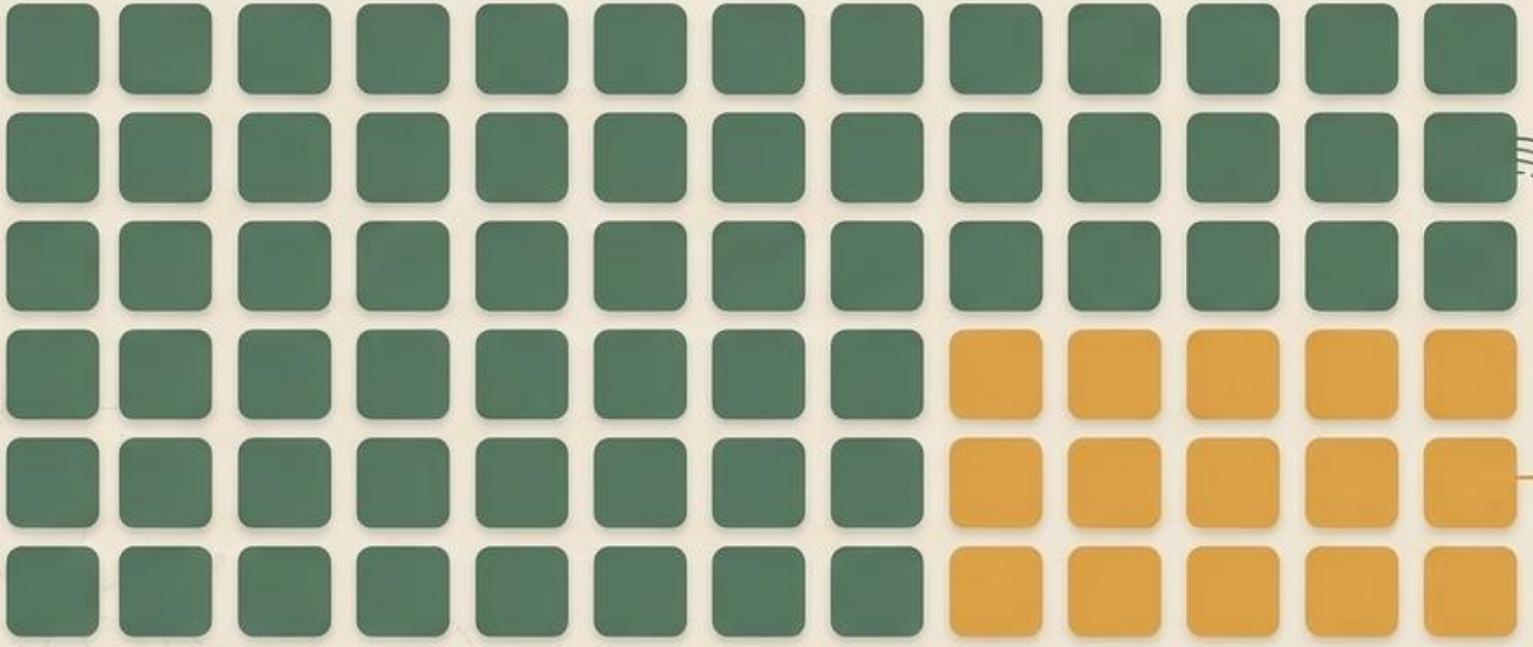
**මරණින් මත්තටත් ගෙන යා හැකි පුණ්‍යස්කන්ධය**

**සියලු ප්‍රිය දේවල් දාලා යනවා. අන්තිමට වටින්නේ තමන් අතහැරපු දේ පමණයි.**

NotebookLM

පරිත්‍යාගයේ විශාලත්වය: ජීවන වියදම් දර්ශකය

# මාස 66 ක ශ්‍රී ලාංකික ජීවන වියදම



මාස 50ක්: ධර්ම දානය, ආරණ්‍ය සේනාසන සහ මානුෂීය ආධාර සඳහා

මාස 16ක්: දෙමාපියන්ට සහ පවුලේ අයට කෘතගුණ දැක්වීම සඳහා

වසර එකක් තුළ, වසර 5.5 ක පමණ කාලයක් ජීවත් වීමට ප්‍රමාණවත් මුදලක් පරිත්‍යාග කර ඇත.

NotebookLM

# ගෝලීය ධර්ම ප්‍රචාරක සටහන

**මෙක්සිකෝව:**
පඤ්ඤාභූමි ආරණ්‍යය

**ඇමරිකාව:**
අභයගිරි, මෙත්තා පනයභ වනාශ්‍රමය, කොවිනා

**පෝලන්තය:**
නව බෞද්ධ ආරණ්‍යය සඳහා 50% ක උණුසුම්කරණ පද්ධති පිරිවැය

**ඉතාලිය:**
භික්ෂු/භික්ෂුණී 4 නමක් සඳහා ශීත සෘතු භාවනා වැඩසටහනට

**නේපාලය:** TMC මහාසී භාවනා මධ්‍යස්ථානයට

**ශ්‍රී ලංකාව:** ජාතික ජාතික සහන සහ යෝගාශ්‍රම

NotebookLM

# පදනම 1: ආරණ්‍ය සේනාසන සුරැකීම

## අභයගිරි ආරණ්‍යය

2025 වසරේදී 4 වතාවක් සංචාරය (මුළු පැමිණීම් 25+)

පොදු සංඝයා සඳහා විශාල සිල්ලර බඩු පූජා කිරීම

මූල් බුදුදහමේ ඇති ප්‍රතිපදාවේ වැදගත්කම තේරුම් ගත් ස්ථානය

## මෙත්තා වනාශ්‍රමය

සති 2ක හුදකලා භාවනා පුහුණුව

සිල්ලර බඩු සහ දානය පූජා කිරීම

අජාන් ජෙෆ් ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් සෘජු මගපෙන්වීම

NotebookLM

# පදනම 2: තාක්ෂණය සහ ධර්ම දානය

## ලැප්ටොප් පරිගණක පූජාව

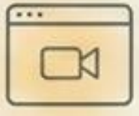
හන්තේ අතුල සහ හන්තේ ජෝ සඳහා.

## ස්මාර්ට්ෆෝන් පූජාව

හන්තේ සිද්ධත්ථ වෙත, AI හරහා භාෂා කිහිපයකින් ධර්ම පරිවර්තනය සඳහා.

## Zoom පහසුකම්

හන්තේ ජෝ සඳහා වසර 2ක දායකත්වය, පුද්ගලික ධර්ම සාකච්ඡා පවත්වා ගැනීමට.



## Sutta Central ත්‍රිපිටක පිටපත්

ලංකාවේ පිරිවෙන් සඳහා ඉංග්‍රීසි ත්‍රිපිටක පිටපත් 10ක් පූජා කිරීම.

NotebookLM

# පදනම 3: ගිලානෝපස්ථාන හා සෙනසුන්

## Health
## ගිලානෝපස්ථාන

- සුධිරානන්ද හිමියන්ගේ හදිසි රෝහල් බිල්පත්
- භික්ෂුණීන් වහන්සේගේ දෙමාපියන්ගේ වෛද්‍ය හා අවමංගල්‍ය වියදම්
- හන්තේ කේමියෝ වෙත කොන්දේ ආබාධ සඳහා උපකරණ

## Infrastructure
## සෙනසුන් සංවර්ධනය

- සාරගවේසී අසපුවේ භූමි දානය
- ඉංග්‍රීසි ජාතික භික්ෂූන් වහන්සේට ජල ටැංකි
- භික්ෂුණීන් වහන්සේලාගේ ඉන්දියානු වන්දනාගමනට රෝලර් කේස් 5ක්

NotebookLM

# පදනම 4: මානුෂීය මෙහෙයුම්

## ආපදා සහන

ශ්‍රී ලංකාවේ ගංවතුර සහන (මහ බැංකුව සහ මහමෙව්නාව හරහා)

ලෙබනනයේ රසායනික කර්මාන්තශාලා සහ බෝම්බ පිපිරීම් සහන

## මූලික අවශ්‍යතා

ශ්‍රී ලංකාවට බ්ලැන්කට් 200ක් සහ මදුරු දැල් 200ක්

අත්‍යවශ්‍ය ගෘහ භාණ්ඩ සහිත 4වන පෙට්ටිය ලංකාවට යැවීම

## දෛනික කරුණාව (කාල දානය)

සංක්‍රමණික Uber රියදුරන්ට උපරිම ටිප්ස් ලබා දීම, අලුතින් ජීවිතය ආරම්භ කරන අඩු ආදායම්ලාභීන්ට මූල්‍යමය දිරිගැන්වීමක් ලෙස

NotebookLM

# පදනම 5: කෘතගුණ දැක්වීමේ යුතුකම

**වෛද්‍ය ආවරණය:**
දෙමාපියන්ගේ පිළිකා ප්‍රතිකාර සහ හුස්ම ෆවුන්ඩේෂන් රක්ෂණ සැලසුම් 10ක්

## අමතර මාස 16ක ජීවන වියදම

පවුලේ අය වෙනුවෙන් පමණක්

**පවුලේ මහා දානය:**
උපාසිකාවගේ පවුලේ 9 වන මාසයේ මහා දානය (පුද්ගලයින් 50ක් සඳහා ගමන් වියදම් සහ දානය)

NotebookLM

# 2025 වසරේ ප්‍රධානතම පුණ්‍ය ආයෝජන 5

1. පෝලන්ත ආරණ්‍යයේ උණුසුම්කරණ පද්ධතිය (50% ක පිරිවැය)

2. සාරගවේසී අසපුවේ භූමි දානය

3. ආනන්ද අංකල් වෙනුවෙන් කොවීනා කඨින පින්කම

4. ඉතාලියේ භික්ෂු/භික්ෂුණී ශීත සෘතු න භාවනා වැඩසටහන

5. ශ්‍රී ලංකා ගංවතුර සහන සහ මෙක්සිකෝ පඳ්ඳාභූමි ආරණ්‍යය

NotebookLM

# ප්‍රතිපදාත්මක පරිවර්තනය

## සංස්කෘතික ශ්‍රාවකත්වය

- පාලි වචන හා ලේබල් මත යැපීම
- නිරන්තරයෙන් අලුත් බණ සෙවීම
- බාහිර ආකෘති කෙරෙහි බැඳීම

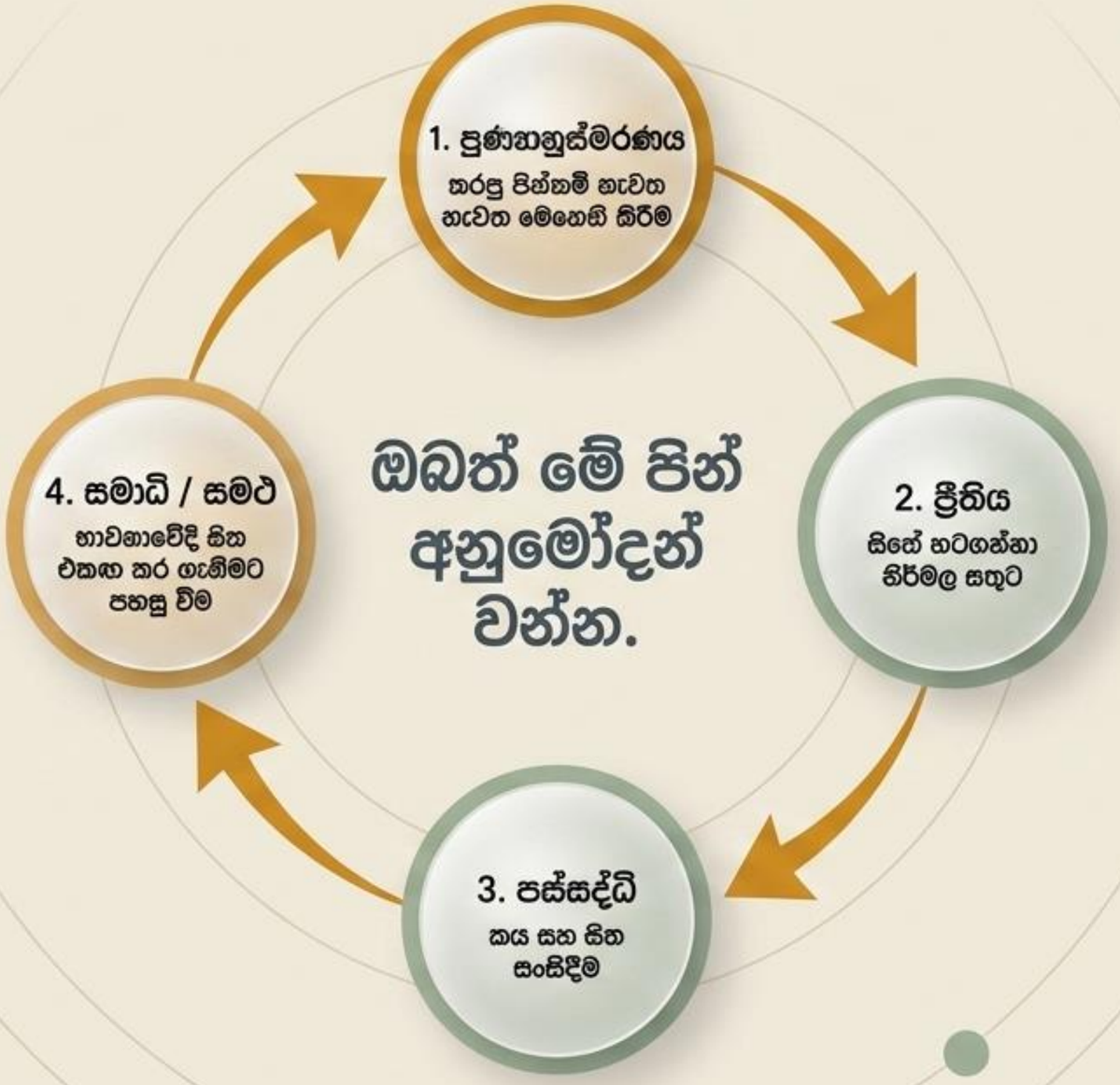
## ප්‍රතිපදාත්මක ශ්‍රාවකත්වය

- සරල බවේ ඇති ගැඹුර දැකීම
- දන්නා ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීම
- සතිපට්ඨානය එදිනෙදා ජීවිතයට යෙදවීම

කල්‍යාණ මිත්‍රයන්: අජාන් ජෙෆ් | භික්ෂුණීන් වහන්සේ | හන්තේ මේධාවී | හන්තේ වලස්මුල්ලේ | අජාන් අමරෝ

NotebookLM

# ප්‍රීති චක්‍රය: මේ වාර්තාවේ සැබෑ අරමුණ


1. පුණ්‍යානුස්මරණය
කරපු පින්කම් හැටිය හැටිය මෙහෙයි කිරීම
2. ප්‍රීතිය
සිතේ හටගන්නා නිර්මල සතුට
3. පස්සද්ධි
කය සහ සිත සංසිඳීම
4. සමාධි / සමථ
භාවනාවේදී සිත එකඟ කර ගැනීමට පහසු වීම
ඔබත් මේ පින් අනුමෝදන් වන්න.

NotebookLM

# 2025 පුණ්‍ය චාරිකාව: අත්හැරීමේ ආර්ය ගවේෂණය

ලෞකික සම්පත් ලෝකෝත්තර ධනය බවට පරිවර්තනය කිරීමේ වර්ෂය — සිත ප්‍රභාස්වර කරගැනීම උදෙසා කළ පුණ්‍යානුමෝදනාව.

NotebookLM

# ආර්ය ගවේෂකයාගේ දර්ශනය: අත්හැරීමෙන් සිත සුවපත් කිරීම

## ක්‍රියාව

අවශ්‍ය ස්ථාන හඳුනාගෙන, ඇලීම් සහ දැවේශයන්ගෙන් තොරව, නිහඬව දායක වීම.

## පරමාර්ථය

කෙලෙස් (Kilesa) හැකි උපරිමයෙන් අඩු කිරීම සහ ලෞකික බැඳීම් අත්හැරීම.

## ඵලය

ප්‍රීතිය හා පස්සද්ධිය (Gladness and Tranquillity) ජනිත කරගනිමින් සමථ හා විපස්සනා භාවනාවට මනස සූදානම් කිරීම.

මෙය හුදු වියදම් ලැයිස්තුවක් නොව, 'පුත්තානුස්සතිය' (තමන් කළ පින් මෙනෙහි කිරීම) වඩමින් සිත ප්‍රභාස්වර කර ගැනීමේ මාර්ගෝපදේශයකි.

NotebookLM

# පුණ්‍ය සීමාව: දේශ දේශාන්තර කරා වීහිදුණු දාන පාරමීතාව

### පෝලන්තය (Poland):

නව බෞද්ධ ආරාමයක උණුසුම්කරණ පද්ධතිය (Heating System) සඳහා 50% ක ප්‍රධාන දායකත්වය. (වර්ෂයේ විශාලතම පින්කම).

### මෙක්සිකෝව (Mexico):

හන්තේ රාහුල හිමිගේ පඤ්ඤූම් ආරාමයේ බ්‍රහ්ම විහාර දේශනා ව්‍යාප්තියට සහාය.

### ඉතාලිය (Italy):

භික්ෂු/භික්ෂුණීන් 4 නමකගේ ශීත සෘතු භාවනා වැඩසටහනට (Winter Retreat) මාසයක නවාතැන් පහසුකම්.

### නේපාලය (Nepal):

TMC (Mahasi) භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම.

### බුරුමය (Burma) & ලෙබනනය (Lebanon):

යුද හා ආපදා මානුෂීය සහන (බිලැන්කට් 200ක් හා මදුරු දැල් 200ක්).

### ඇමරිකාව & ශ්‍රී ලංකාව (USA & SL):

අභයගිරි, මෙත්තා ආරාමය හා ලාංකීය ප්‍රජාවට නිරන්තර උපකාර.

මෙය හුදු වියදම් ලැයිස්තුවක් නොව, ‘පුත්තානුස්සතිය’ (තමන් කළ පින් මෙනෙහි කිරීම) වඩමින් සිත ප්‍රභාස්වර කර ගැනීමේ මාර්ගෝපදේශයකි.

NotebookLM

# පළමුවන ස්ථම්භය: ශාසනෝපස්ථානය (ආරාම හා විහාර සංවර්ධනය)

**අභයගිරි හා මෙත්තා ආරාමය:**
වසර තුළ 25 වතාවකට වඩා දායකත්වය. 14, 15, 16, 17 වන සංචාරයන්හිදී පෝෂ්‍යදායී ආහාර (මාළු, බිත්තර) සහ සන්නිපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය පූජාව.

**සාරගවේසී භාවනා මධ්‍යස්ථානය:**
පූජ්‍ය හසලක සිලරු හිමියන්ගේ නව භාවනා මධ්‍යස්ථානය ගොඩනැඟීමේ දැවැන්තියට සහාය. (වර්ෂයේ දෙවන විශාලතම පින්කම).

**සිව් සම්බුදු මහා සෑය:**
කකුසඳ, කෝණාගම, කාශ්‍යප, ගෞතම යන සිවු බුදුවරුන් උදෙසා ඉදිවෙන ලෝකයේ එකම සෑයට දායකත්වය.

**කඨින චීවර පූජා:**
ආනන්ද අංකල්ගේ නොවිනා කඨින පින්කම (නවාතැන් හා දානයට කෘතගුණ දැන්වීමක් ලෙස) සහ ධම්මධරණී කඨිනය.

NotebookLM

# දෙවන ස්ථම්භය: සංඝෝපස්ථානය
## (මාර්ගෝපදේශකයන් සවිබල ගැන්වීම)

## තාක්ෂණික සහාය

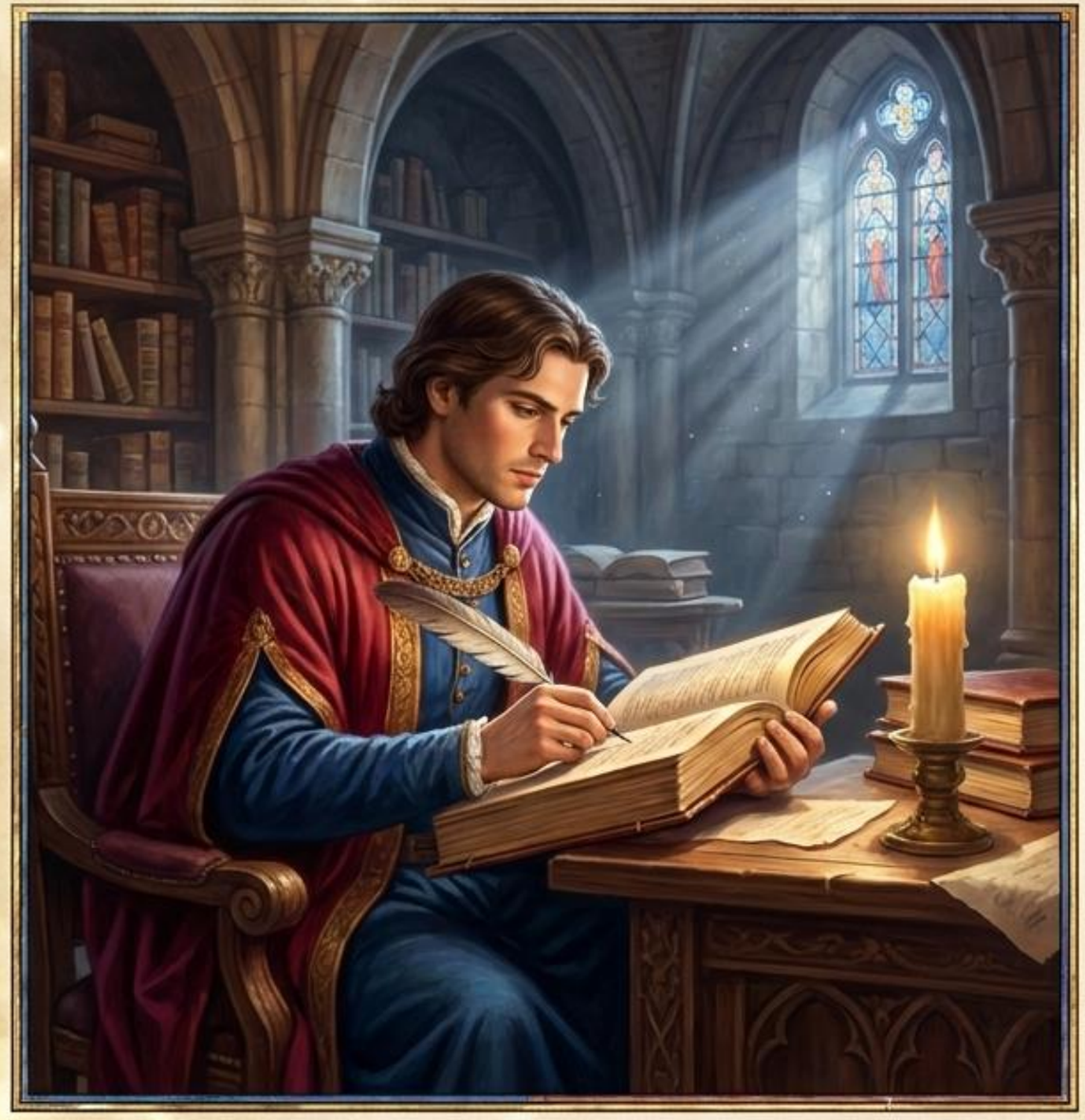
- **හන්තේ ජෝතිකා:** වසර 2ක Zoom Pro Plan එක සහ ගමනක් අතරතුර ලැප්ටොප් අලුත්වැඩියාව.
- **හන්තේ සිද්ධාර්ථ:** කෘත්‍රිම බුද්ධිය (AI) හරහා ධර්ම ප්‍රචාරය සඳහා ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනයක් පූජා කිරීම.
- **හන්තේ අතුල:** ඕස්ට්‍රේලියාවේ සිටියදී ලැප්ටොප් යතුරුපුවරුව (Keyboard) අලුත්වැඩියා කිරීම.
- **හන්තේ කේමියෝ & භික්ෂුණීන් වහන්සේ:** කැඩුණු දුරකථන අලුත්වැඩියා කිරීම (කිසිදු ද්වේශයකින් තොරව).

## සෞඛ්‍ය හා ගමන් පහසුකම්

- **හන්තේ කේමියෝ:** කොන්දේ අමාරුව සඳහා විශේෂ උපකරණයක් (Back-pain device) සහ නැව් ගාස්තු.
- **පූජ්‍ය සුධිරානන්ද හිමි:** හදිසි රෝහල්ගත විමේදී වෛද්‍ය බිල්පත් පියවීම.
- **ස්වර්ණ හිමි (185 වන දානය):** Multivitamin D සහ Fish oil පූජාව.
- **ඉන්ද්‍රියානු වන්දනාව:** භික්ෂුණීන් වහන්සේලා 5 නමකට රෝද සහිත ගමන් මලු (Travel suitcases) පූජාව.

NotebookLM

# තෙවන ස්ථම්භය: ධර්ම දානය හා අධ්‍යාපනය



**සුත්ත සෙන්ට්‍රල්:** හන්තේ සූජාතෝගේ මැදිහත්වීමෙන් ලංකාවේ පිරිවෙන් සඳහා ත්‍රිපිටක පිටපත් 10ක් මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීම.

**ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය:** අජාන් අවලෝගේ භාවනා ග්‍රන්ථ 3000ක් මුද්‍රණයට සහ ධම්මපදය සාක්කි පොත් (Pocket books) බෙදා හැරීම.

**අධ්‍යාපන ශිෂ්‍යත්ව:** ආචාර්ය ජීවා හා ආනන්ද අංකල් හරහා, මධුන්ට සහ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත සිසුවියක වන තක්ෂිලාට උපකාරක පන්ති ගාස්තු ලබා දීම.

**ගාලු පුර ඉංග්‍රීසි භික්ෂුව:** ජලය නොමැතිව පීඩා විඳි බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික භික්ෂුවකට වතුර ටැංකි ලබාදීම සහ ගස් සිටුවීමේ ව්‍යාපෘතියට සහාය.

NotebookLM

# සිව්වන ස්ථම්භය: මානුෂීය මෙහෙයුම් (අපේක්ෂාවකින් තොර කරුණාව)

**1. ශ්‍රී ලංකා ගංවතුර සහන:** මහ බැංකුව සහ මහමෙව්නාව හරහා ගංවතුර ආපදා සහන මෙන්ම යෝගාශ්‍රම ආරණ්‍යයට විශේෂ ආධාර.

**2. ජාත්‍යන්තර ආපදා සහන:** ලෙබනනයේ රසායනික කම්හල පුපුරා යාමේදී ගෝෆන්ඩ් (GoFund) හරහා කළ හදිසි ආධාර.

**3. බුරුමයට උණුසුම:** ආර්ථික අපහසුතා මැද සිටින බුරුම ජනතාවට බිලැන්කට් 200ක් හා මදුරු දැල් 200ක් යැවීම.

**4. නිහඬ ත්‍යාගශීලීත්වය:** Uber සහ Delivery රියදුරන්ට (බොහෝවිට අඩු ආදායම්ලාභී සංක්‍රමණිකයන්ට) ඔවුන්ගේ සේවය කෙසේ වුවත්, කොන්දේසි විරහිතව ලබා දුන් උපරිම පාරිතෝෂික (Maximum Tips).

NotebookLM

# පස්වන ස්ථම්භය: ඥාති සංග්‍රහය හා කෘතගුණ සැලකීම

## මව්පිය උපස්ථානය:

අම්මාගේ පිළිකා තත්තියට පෙරහුරුවක් ලෙස හුස්ම පදනමට (Asthma Foundation) Ensure කිරි පැකට් 10ක් ලබා දීම සහ අවශ්‍යතා සපුරාලීම.

## විපතේදී පිහිට වීම:

කල්‍යාණ මිත්‍ර භික්ෂුණීන් වහන්සේගේ මවගේ වෛද්‍ය වියදම් සහ පියාගේ අවමංගල්‍ය කටයුතු සඳහා හිතුපු නැති තරම් දැවැන්ත මූල්‍ය සහාය.

මව්පියන් හා ඥාතීන් වෙනුවෙන් පමණක් ශ්‍රී ලංකාවේ මාස 16ක් ජීවත් වීමට සරිලන වියදමක් දායක කර ඇත.

## කෘතවේදී පින්කම්:

උපාසිකාවගේ පවුලේ 9 වන මාසයේ දානය (පුද්ගලයින් 50කට සහ සිල්වත් යෝගාවචර හිමිවරුන්ට).

## උපාසිකාවගේ උපන්දින පූජාව:

ජනවාරි මාසයේ මෙත්තා ආරාමයට කළ විශේෂ දායකත්වය.

NotebookLM

# කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය: මාර්ගය පෙන්වූ ගුරුදේවයන්

## ප්‍රමුඛතම ගුරුවරුන්:

අජාන් ජෙෆ් (Ajahn Jeff) සහ කල්‍යාණ මිත්‍ර භික්ෂුණීන් වහන්සේ — සතිපට්ඨානය සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ සතිමත් වීම පිළිබඳ මීට පෙර අසා නොතිබූ ගැඹුරු දේශනා.

## ප්‍රතිපදාවේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය:

පූජ්‍ය මේධාවේ හිමි — සංස්කෘතික ශ්‍රාවකත්වයෙන් ප්‍රතිපදාත්මක ශ්‍රාවකයට මා යොමු කළ අතිවිශේෂ ගුරුවරයා. ලේබල් වලට නොඇලී සරල භාවයේ ඇති ගැඹුර දැකීමට මගපෙන්වීය.

## ගැඹුරු සමාධියට මඟ:

පූජ්‍ය ශ්‍රද්ධාසීල හිමි ඇතුළු යෝගාවචර හිමිවරුන් — බණ අසන විට පවා සිතේ ශ්‍රද්ධාව හා පස්සද්ධිය ඇති කරන ජීවමාන ආදර්ශයන්.

2025 වසරේදී නව ධර්ම කරුණු සෙවීමට වඩා, දන්නා දෙය නැවත නැවත පුහුණු කරමින් (Explore & Repeat) ගුණාත්මක භාවනාවකට යොමුවීමට මේ උතුමන් හේතු විය.

NotebookLM

# ලෞකික දේපළ vs ලෝකෝත්තර ධනය: අත්හැරීමේ සැබෑ වටිනාකම

**අවසානයේ දාලා යන දේවල් වෙනුවට, අරගෙන යන පුඤ්ඤස්කන්ධය තෝරාගැනීම.**

## ලබාගත හැකිව තිබූ ලෞකික සම්පත්

- **වාහනයක්:** කිලෝමීටර් 100,000ක් ධාවනය කළ 2018 Honda CRV රථයක් හෝ 2023/24 Toyota Corolla රථයක්.
- **නිවසක්:** ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නිදන කාමර 3ක් හා නාන කාමර 2ක් සහිත නිවසක්.

(මෙම සම්පත් මරණයේදී අත්හැර යා යුතුය)

## එක්රැස් කළ ලෝකෝත්තර ධනය

- **දාන පාරමීතාව:** ශ්‍රී ලංකාවේ මාස 50කට වැඩි (වසර 4 කට අධික) ජීවන වියදමක් ගෝලීය පුණ්‍ය කටයුතු සඳහා දායක කිරීම.
- **ඥාති සංග්‍රහය:** ඊට අමතරව මාස 16ක ජීවන වියදමක් මව්පියන් හා ඥාතීන් වෙනුවෙන් කැප කිරීම.

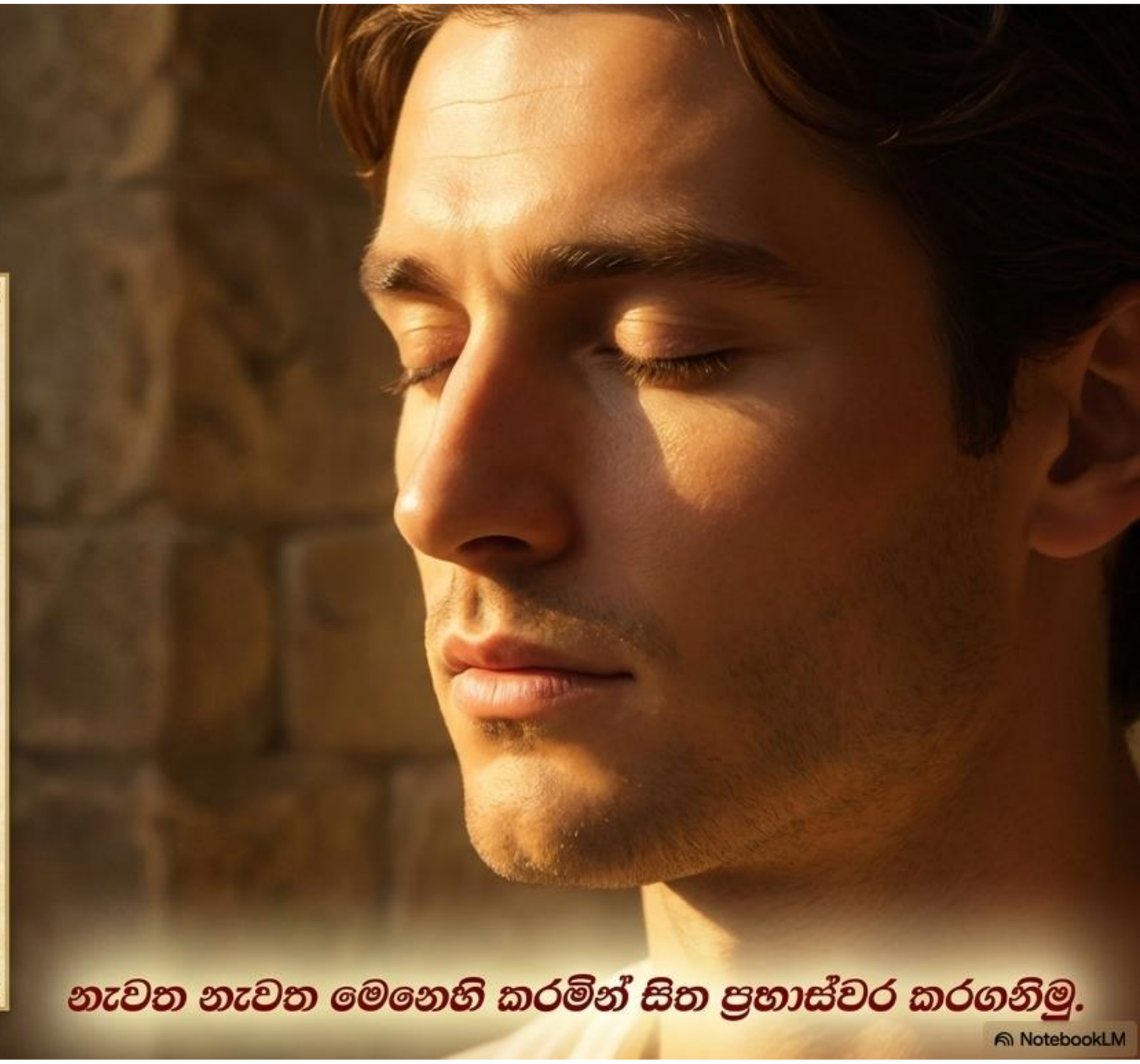
(සමස්තය: වසර 5 හමාරක ජීවන වියදමක් අත්හැරීම මඟින් රැස් කළ නොහැසෙන පින).

NotebookLM

# උතුම්ම ඵලය: ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය හා සමථය

මෙම සියලු පුණ්‍ය කටයුතු හුදු ලැයිස්තුවක් නොවේ. භාවනා කරන විට සිත විසිරෙන අවස්ථාවලදී හෝ අප්‍රසාදයක් ඇතිවන විට, නැවත නැවත සිතට ප්‍රීතිය (Gladness) ගෙන ඒමට ඇති බලවත්ම සමථ කමටහන මෙයයි.

ප්‍රිය දේවල් අත්හැරීමෙන් මනසේ ඇතිවන සැහැල්ලුව, ගැඹුරු සමාධියකට මග පෙන්වයි. 2025 වසරේ රැස් කළ මේ සියලු පුඤ්ඤස්කන්ධය, සසර දුක නිවීම පිණිසම හේතු වේවා.




NotebookLM